

# ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ СЬОМИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШІЛ З РІЗНИМ ПІДХОДОМ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лисак І. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** Визначено та проаналізовано рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. Досліджувані показники швидкості, спритності, гнучкості, сили та швидкісно-силової якостей підлітків автор порівняла із нормативними для цього віку та результатами, які були отримані в школах, де працюють за різними програмами на уроках фізичної культури. Охарактеризовано кореляційні зв'язки між показниками фізичної підготовленості школярів для використання їх у подальших дослідженнях. Встановлено, що учні школи, де на заняттях з фізичної культури враховуються інтереси та потреби школярів, мають кращі результати практично в усіх рухових тестах.

**Ключові слова:** фізичні якості, педагогічне тестування, фізична підготовленість, програми з фізичного виховання.

**Анотация.** Лысак И. В. Исследование уровня физической подготовленности школьников седьмых классов общеобразовательных школ с разным подходом к организации физического воспитания. Определены и проанализированы уровни физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста. Исследуемые показатели скорости, ловкости, гибкости, силы и скоростно-силовых качеств подростков автор сравнила с нормативами для этого возраста и результатами, которые были получены в школах, где работают по разным программам на уроках физической культуры. Охарактеризованы корреляционные связи между показателями физической подготовленности школьников для использования их в дальнейших исследованиях. Установлено, что ученики школы, где на физической культуре учитываются интересы и потребности школьников, имеют лучшие результаты практически во всех двигательных тестах.

**Ключевые слова:** физические качества, педагогическое тестирование, физическая подготовленность, программа по физическому воспитанию.

**Abstract.** Lisak I. Study level of physical fitness scholchildren sevens classes of general schools with the different going near organization of physical education. Defines and analyzes the level of physical fitness of students of secondary school age. Investigated the speed, agility, flexibility, strength and speed-strength qualities teenagers author compared with the normative for this age and the results that were obtained in the schools, staffed by different applications in physical training lessons. Author determined correlations between indicators of physical fitness of students for use in further research. Found that the school curriculum, which takes into account the interests and needs of students, with the best results in almost all motor tests. Found that the students of the school, where physical education into account the interests and needs of the students, have the best results in almost all motor tests.

**Key words:** physical quality, teacher testing, physical fitness, a program on physical education.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним з першочергових завдань держави є удосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді. Останнім часом тема реформування сфери фізичної культури і спорту, зокрема шкільної системи фізичного виховання, набула надзвичайної актуальності, особливо в контексті спроби Міністерства освіти, науки, молоді та спорту розробити нові державні стандарти [10].

Основним документом, що регламентує фізичне виховання в навчальному закладі, є програма. Аналіз програм із фізичного виховання у школах за останні 20 років приводить до висновку, що вони забезпечують в основному освітній рівень, а не тренувальний, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму. Зміст програм наповнений видами спорту, що користуються низькою популярністю в дітей, або зайвою авторитарністю при визначенні популярних видів [5].

У центральних органах виконавчої влади виникають ідеї про відміну оцінювання на уроках фізичної культури в школі та скасування контрольних нормативів. Зокрема, Є. П. Приступа [8] вважає, що пере-

творювати урок на форму дозволів та відмінати нормативи не можна, оскільки це призведе до зниження мотивації учнів. Нагадаємо, що урок – це передусім навчально-виховний процес, завданням якого є формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок, потрібних у повсякденному житті, тому оцінювання на уроках фізичної культури просто необхідне. Це дає змогу вчителю фізичної культури керувати процесом, здійснювати педагогічний контроль і вносити відповідні корективи.

Кризова ситуація негативно позначилася на стані здоров'я підростаючого покоління, призвела до знецінення соціального престижу фізичної культури і спорту та посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту. На межі тисячоліть у зв'язку з технічним та інформаційним прогресом змінилися роль та місце системи фізичного виховання в суспільстві. Якщо раніше метою фізичного виховання було формування фізично досконалої людини, готової до праці та оборони, то на сьогодні пріоритетною є його оздоровча спрямованість, оскільки здорова людина – основа здорової нації [2; 10].

На сьогодні, затверджені у 1996 р. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення за-

© Лисак І. В., 2012

стосовуються вчителями для оцінювання успішності з фізичного виховання, при цьому індивідуальні особливості тих, хто навчається, відвідуваність занять, активність, старанність, особисті досягнення протягом навчального року практично не враховуються.

У 2008 р. Наказом Міністерства освіти і науки України були ліквідовані нормативи з витривалості. Це вважалося невідкладним заходом щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури. На жаль, смертельні випадки в українських школах не припинилися, а такі дії не стали виходом із тривожної ситуації. Тим більше, що оцінювання рівня витривалості учнів важливе, оскільки дає інформацію про функціональні можливості організму. Педагогічний контроль досягнень учнів з витривалості в школі замінили функціональними пробами, що визначають фізичну працездатність, стан серцево-судинної системи. Вони цілком доступні будь-якому вчителю фізичної культури і дають змогу за короткий час отримати інформацію про функціональні можливості дитини.

Також, на думку Г. Л. Апанасенко [1], треба змінити критерії поділу учнів на групи для занять фізкультурою, поклавши в основу рівень здоров'я, а не наявність чи відсутність захворювань. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я, яка розроблена Г. Л. Апанасенко, дозволяє визначити «безпечний» рівень фізичного здоров'я.

Треба відзначити, що останніми роками великого значення набуває впровадження комп'ютерних технологій у фізичне виховання учнівської молоді для діагностики здоров'я, фізичного розвитку та розвитку рухових показників. Оскільки на цей момент діти все більше часу проводять не у спортивних залах, а за комп'ютерами, існує можливість використовувати їх з користю у навчально-виховному процесі школярів.

Аналізуючи основні тенденції контролю фізичного стану дітей, слід зазначити, що основними показниками, які характеризують фізичний стан дітей, на думку дослідників [1; 3; 5; 6], є показники морфологічного статусу, функціональний стан систем організму дітей, рівень фізичної підготовленості, наявність відхилень у здоров'ї.

**Зв'язок роботи з науковими планами.** Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР МОНмолодьспорту на 2011–2015 рр. за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури» відповідно до теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах».

**Мета дослідження:** вивчити рівень фізичної підготовленості школярів сьомих класів, які навчаються за різними програмами в загальноосвітніх школах.

Відповідно до мети дослідження розв'язувалися такі **завдання**:

- провести педагогічне тестування фізичних якостей школярів сьомих класів ЗОШ № 4 та № 16;
- здійснити статистичне оброблення результатів тестування та математичний аналіз отриманих показників.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі **методи**, як педагогічне тестування та статистична обробка даних.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися у ЗОШ № 4 (де в програмі із фізичного виховання використовується авторитарний підхід при виз-

наченні видів рухової активності та застарілі підходи у забезпеченні навчально-виховного процесу, не враховуються мотиви й інтереси учнів, а консерватизм системи педагогічного контролю не враховує прогрес у досягненнях фізичної підготовленості тих, хто займається) [9] та № 16 (де впроваджена державна програма з фізичної культури, яка враховує інтереси та потреби школярів у виборі видів рухової активності, пріоритетною є оздоровча спрямованість фізичного виховання та усвідомлена потреба у фізичному удосконаленні) [11] м. Вінниці серед школярів сьомих класів у кінці навчального року. Тестування та оцінювання його результатів здійснювали згідно з вимогами шкільної програми. Для визначення розвитку фізичних якостей використовували такі тести: біг на 30 м (с) – для характеристики прояву швидкості; човниковий біг 4х9 м (с) – для характеристики прояву координації; нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) – для оцінювання рухливості в суглобах хребетного стовпа; стрибок у довжину з місця – для характеристики прояву швидкісно-силових здібностей; підтягування на високій (хлопці) і низькій (дівчата) перекладині (кількість разів) – для характеристики сили.

Умови та методи виконання тестування відповідали загальноприйнятим методикам проведення [4].

**Результати дослідження.** Результати тестування, опрацьовані методами математичної статистики [7] і наведені в табл. 1.

Як засвідчують результати тестування, у школярів ЗОШ № 4 показники швидкості та швидкісно-силових якостей відповідають достатньому рівню компетентності й оцінці 9 балів. У хлопців ЗОШ № 16 показник швидкості знаходиться на високому рівні та відповідає оцінці 10 балів, у дівчат на достатньому рівні і відповідає оцінці – 8 балів. Показник швидкісно-силової якості як у хлопців, так і у дівчат знаходиться на високому рівні і відповідає оцінці 10 балів.

Показники гнучкості та сили у школярів ЗОШ № 4 відповідають середньому рівню навчальних досягнень, їх оцінка знаходиться у межах 5–6 балів. У школярів ЗОШ № 16 ситуація трошки краща, у хлопців показники гнучкості та сили відповідають достатньому рівню і оцінці 7 балів, а у дівчат – середньому рівню і оцінці 6 балів.

Показник спритності у хлопців ЗОШ № 4 відповідає середньому рівню навчальних досягнень і оцінці 6 балів, у дівчат – достатньому рівню і оцінці 7 балів. У хлопців ЗОШ № 16 показник спритності знаходиться на достатньому рівні і відповідає оцінці 9 балів, у дівчат – на середньому рівні і відповідає оцінці 6 балів.

Кореляційний аналіз показників фізичних якостей у хлопців сьомого класу ЗОШ № 4 дає підставу стверджувати про значний прямо пропорційний взаємозв'язок між швидкістю та спритністю (0,55). Слабкий обернено пропорційний взаємозв'язок існує між показниками швидкості й швидкісно-силових якостей (–0,37), спритності та сили (–0,34), спритності й швидкісно-силових якостей (–0,54), швидкості та сили (–0,30). Між іншими показниками існує дуже слабкий взаємозв'язок.

Проведений нами кореляційний аналіз досліджуваних показників для дівчаток ЗОШ № 4 дає підставу стверджувати про наявність значного прямо пропорційного зв'язку між показниками швидкості та спритності (0,34). Слабкого обернено пропорційного

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей школярів сьомих класів у кінці навчального року

| Показники   | ЗОШ №4          |      |                |      | ЗОШ №16         |      |                |      |
|---|-----------------|------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|   | Хлопчики (n=53) |      | Дівчата (n=42) |      | Хлопчики (n=58) |      | Дівчата (n=43) |      |
|   | $\bar{X}$       | S    | $\bar{X}$      | S    | $\bar{X}$       | S    | $\bar{X}$      | S    |
| Біг 30 м, с   | 5,6             | 0,5  | 5,8            | 0,5  | 5,2             | 0,8  | 6,0            | 0,4  |
| Човниковий біг 4x9 м, с   | 10,9            | 0,8  | 11,4           | 0,7  | 10,4            | 1,4  | 11,5           | 0,7  |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см  | 5,1             | 3,4  | 7,6            | 4,1  | 5,9             | 2,5  | 8,2            | 3,4  |
| Підтягування на високий (хлопці) і низький (дівчата) перекладині, кількість разів | 3,5             | 2,8  | 5,5            | 3,4  | 4,3             | 2,4  | 8,1            | 4,3  |
| Стрибок у довжину з місця, см   | 167,6           | 20,5 | 155,8          | 18,8 | 177,1           | 23,8 | 166,6          | 10,0 |

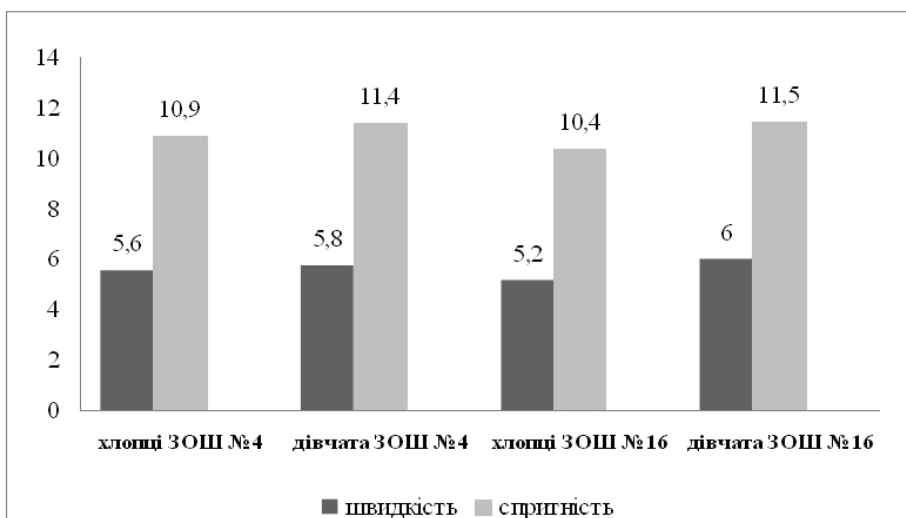


Рис. 1. Результати показників швидкості та спритності у школярів сьомих класів у кінці навчального року

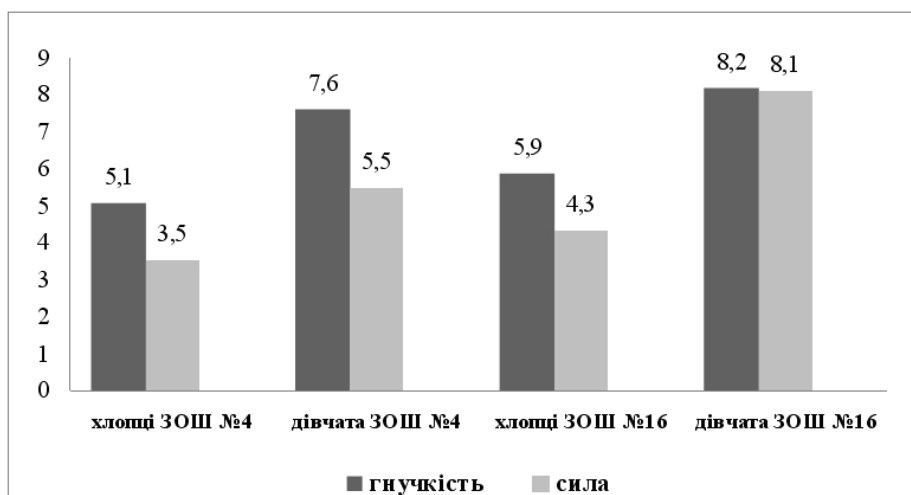


Рис. 2. Результати показників гнучкості та сили у школярів сьомих класів у кінці навчального року

зв'язку між показниками швидкості та швидкісно-силовими якостями (-0,49), спритності та швидкісно-силовими якостями (-0,70). Між іншими показниками існує дуже слабкий взаємозв'язок.

Кореляційний аналіз результатів тестування

хлопців ЗОШ № 16 дав змогу виявити значний прямо пропорційний зв'язок між показниками швидкості та спритності (0,73), гнучкості й сили (0,23), гнучкості та швидкості (0,20). Водночас виявлено слабкий обернено пропорційний зв'язок між показниками швид-

кості та швидкісно-силових якостей ( $-0,56$ ). Кореляційний аналіз результатів дівчат ЗОШ № 16 засвідчує наявність значного прямо пропорційного зв'язку між показниками швидкості та спритності ( $0,46$ ).

Аналіз результатів досліджуваних фізичних якостей, отриманих у різних загальноосвітніх школах, представляємо в графічному вигляді (рис. 1, 2).

Із рис. 1 видно, що у хлопців ЗОШ № 16 показники швидкості та спритності кращі, ніж у ровесників з іншої школи. У дівчат, навпаки, результати швидкості та спритності кращі в ЗОШ № 4.

За показниками гнучкості та сили (рис. 2) хлопці ЗОШ № 16 мають більшу перевагу, ніж підлітки з іншої школи. У дівчат ЗОШ № 16 кращі результати показників у кінці навчального року у тесті нахил тулуба вперед з положення лежачи, а у дівчат ЗОШ № 4 – у тесті підтягування на низькій перекладині.

Також можна відмітити, що хлопці та дівчата ЗОШ № 16 у кінці навчального року мають кращі результати у показниках швидкісно-силової якості, ніж школярі ЗОШ № 4.

Аналіз практики оцінювання стану фізичної підготовленості свідчить, що нормативи і стандарти є лише орієнтиром для оцінювання. Існує інший шлях оцінювання стану фізичних якостей, коли педагогічний контроль і оцінювання стану фізичної підготовленості здійснюються з огляду на динаміку індивідуального приросту фізичних якостей.

#### Висновки:

1. У школярів сьомих класів двох загальноосвітніх шкіл досліджувані фізичні якості відповідають

достатньому рівню навчальних досягнень. Високому рівню відповідає показник швидкості та швидкісно-силової якості у хлопців та дівчат ЗОШ № 16. У жодного учня із досліджуваних шкіл не виявлено початкового рівня навчальних досягнень при вимірюванні фізичних якостей.

2. Значний кореляційний зв'язок існує між показниками швидкості та спритності, швидкості та швидкісно-силової якості, спритності та швидкісно-силової якості у школярів обох шкіл в кінці навчального року.

3. Середньостатистичні значення показників фізичної підготовленості школярів сьомих класів відповідають віковим нормативам і дозволили побачити у школярів «відстаючі» фізичні якості. Це дає можливість учителю вносити корективи з метою ефективного використання різних форм і методів навчання для покращення фізичної підготовленості.

4. За результатами досліджень можна говорити про те, що учні ЗОШ № 16, де працюють за державною програмою з фізичної культури, мають кращі результати в практично усіх рухових тестах.

**Перспективи подальших досліджень.** Прості досліджувати динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку протягом одного навчального року у двох школах, які суттєво відрізняються організацією навчальної роботи з фізичного виховання.

#### Література:

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Грабик Н. М. Характеристика фізичної підготовленості сільських дітей 10–12 років порівняно з однолітками в 1985 році / Н. М. Грабик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 35–40.
3. Давиденко О.В. Фізична підготовленість та функціональний стан дівчат 8-10 років з різним рівнем фізичного розвитку / О.В.Давиденко, В.В.Білецька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2011. – №1. – С.88.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / під. ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
5. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20–27.
6. Макаренко В.С. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій / В.С.Макаренко, В.С.Лизогуб, Пустовалов, О.О.Безкопильний, Г.В.Зганяйко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2012. - №1. – С.93.
7. Орлов А. И. Прикладная статистика : [учебник] / А. И. Орлов. – М. : Экзамен, 2004. – 656 с.
8. Приступа Є. П. Завищені нормативи чи слабкі діти? / Є. П. Приступа // Дзеркало тижня України. – 18 березня 2011. – № 9.
9. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів // Фізична культура 1 – 11 класи. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
10. Тимошенко О. В. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 6. – С. 2–5.
11. Фізична культура в школі: методичний посібник / за ред. С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.